

CONCILIAÇÃO DA VIDA PROFISSIONAL, FAMILIAR E PESSOAL SERVIÇOS DE BEM-ESTAR E GESTÃO DO STRESS

■ **BOA PRÁTICA** EQUILÍBRIO TRABALHO-VIDA - SERVIÇOS DE COMODIDADE E CONVENIÊNCIA E SERVIÇOS DE SAÚDE E BEM-ESTAR

■ **NOME DA EMPRESA** MSFT, SOFTWARE PARA MICROCOMPUTADORES, LDA

■ **DIMENSÃO DA EMPRESA** Grande (multinacional)

■ **NATUREZA JURÍDICA** Sociedade por quotas

■ **SECTOR DE ACTIVIDADE** Tecnologias de Informação/ Software

OBJECTIVO	Criar soluções que visem responder às necessidades quotidianas dos trabalhadores e das trabalhadoras, favorecendo uma melhor conciliação da sua vida pessoal e profissional, e combater o stress e promover o seu bem-estar físico e emocional.
------------------	---

A QUEM SE DESTINA	Todas as pessoas ao serviço da empresa.
--------------------------	---

DESCRIÇÃO	<p>Esta prática inscreve-se na política corporativa denominada <i>Worklife Balance</i>. Neste âmbito, a Microsoft Portugal tem vindo a implementar, nos últimos anos, um conjunto de medidas destinadas à promoção da conciliação entre a vida pessoal, familiar e profissional, das quais se destacam serviços de comodidade e conveniência (desde 2004) e serviços de saúde e bem-estar (semana saudável desde 2006).</p>
------------------	---

A análise dos resultados obtidos no questionário sobre a "Qualidade da Saúde da Organização" - aplicado anualmente para apurar, entre outros aspectos, a avaliação que cada trabalhador/a faz do seu equilíbrio trabalho-vida - permite fundamentar a definição e implementação de medidas neste domínio.

Estas medidas concretizaram-se através de:

1 Contratação de uma empresa especializada na prestação de serviços de comodidade e conveniência – presença de uma *Concièrge* (representante do prestador de serviços), presente diariamente na empresa entre as 14H00 e as 17H00, que recolhe os pedidos dos/as utilizadores/as relativamente a serviços de *babysitting*, engomadoria/lavandaria, correio, entre outros.

2 Outros serviços de saúde e bem-estar nas instalações da empresa:

- Serviço gratuito de apoio psicológico, em espaço que garante privacidade e anonimato.

- Consultas gratuitas de nutrição (incluindo nutrição infantil).

- Serviço médico de higiene e segurança no trabalho (inclui vacinas e medicina curativa).

- Serviço de massagens gratuito, durante o horário de trabalho.

- Pequeno-almoço, bebidas (água, café, chá), lanches e fruta fresca duas vezes por dia disponibilizado gratuitamente para todos/as os/as trabalhadores/as.

- Participação anual no pagamento de *Health Club* e em custos com actividades desportivas extensível a cônjuge ou descendentes do/a trabalhador/a e disponibilização de ginásio nas instalações da Microsoft.

DESCRIÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Semana/mês saudável - Desde 2006, a empresa passou a organizar a semana/mês saudável dirigida a trabalhadores e trabalhadoras e seus familiares. Neste âmbito realizam-se palestras sobre: gestão do stress, nutrição, fases do desenvolvimento das crianças, etc. E ainda rastreio do colesterol, medição da tensão arterial bem como campanhas de recolha de sangue. Foram também divulgados vários serviços, como Yoga infantil, actividades de tempos livres de matemática (ATL), prestação de cuidados a dependentes, entre outros.
RECURSOS MOBILIZADOS	<p>Uma empresa que presta serviços de intermediação entre trabalhadores/as e fornecedores de serviços de comodidade e conveniência. Envolve também a prestação de serviços por parte de um nutricionista, uma psicóloga e uma massagista.</p> <p>Pode envolver mobilização de recursos para as acções de divulgação.</p>
BENEFÍCIOS	<p>O valor acrescentado da prática reflectiu-se a nível profissional e pessoal dos recursos humanos, nomeadamente através da possibilidade de aceder a serviços de comodidade e conveniência e serviços de saúde e bem-estar nas instalações da empresa. No âmbito da vida profissional: melhor ritmo de trabalho; maior produtividade; menor pressão; melhor desempenho.</p> <p>No âmbito do equilíbrio entre vida pessoal e vida profissional: melhor gestão do tempo; mais tempo de lazer; mais tranquilidade; mais conforto; mais tempo para a família.</p>
FACTORES DE SUCESSO	<p>O sucesso da realização de iniciativas desta natureza implica um investimento na sua divulgação, recorrendo a teasers e à elaboração/ distribuição de uma agenda relativa ao evento.</p> <p>Exige, também, uma cultura empresarial que invista em políticas de bem-estar para os seus trabalhadores e as suas trabalhadoras.</p>